Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

Чухломский детский сад «Родничок»

Чухломского муниципального района Костромской области

**Консультация для педагогов:**

**«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ  ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

**НА МУЗЫКАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ»**

**Подготовила и провела музыкальный руководитель: Рассечкина М.В.**

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. В этом деле нет мелочей. Вся жизнедеятельность ребёнка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья.

   Оздоровительные занятия способствуют решению следующих задач:

1)                 Сохранению и укреплению здоровья детей;

2)                 Развитию  сенсорных и моторных функций;

3)                 Формированию потребности в двигательной активности;

4)                 Профилактике нарушений опорно – двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний;

5)                 Приобретению навыка правильного дыхания;

6)                  Развитию интеллектуальных  функций (мышления, памяти, воображения, внимания, восприятия, ориентировки в пространстве);

7)                 Развитию эмоционально–волевой сферы и игровой деятельности;

8)                 Формированию гармоничной личности (умения дружить, чувства уважения, доброты, самокритичности и др.).

Особенно эффективно оздоровительную работу проводить с использованием такого могучего средства в решении воспитательных, образовательных и коррекционных задач, как музыка. Тем более что именно музыка из всех видов искусства является самым сильным средством воздействия на человека.

В музыкальном воспитании дошкольников  используются следующие виды оздоровления:

1 .Психогимнастика (этюды, игры и упражнения, направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка, как ее познавательной, так и эмоционально - личностной).  К психогимнастике можно отнести мимические упражнения; релаксацию; коммуникативные игра и танцы; этюды на развитие выразительности движений, инсценировки; музыкотерапию

2. Дыхательная и артикуляционная гимнастика. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса.

3. Пальчиковая гимнастика (развитие мелкой моторики)

4.      Ритмопластика подразумевает психологическое раскрепощение ребенка через освоение собственного тела как выразительного («музыкального») инструмента.

*А сейчас я расскажу более подробно про эти виды оздоровления на музыкальных занятиях.*

**МУЗЫКОТЕРАПИЯ.**

В современной медицине есть целое направление - музыкотерапия. Научные исследования свидетельствуют, что музыка может способствовать более быстрому излечению от многих болезней. Очень важно прививать детям интерес и любовь к музыке как важной составляющей здорового образа жизни.

Многочисленные исследования показывают, что музыка действует на множество тонких регуляторных процессов, меняет работу различных органов и систем и в итоге благотворно или разрушительно влияет на здоровье человека. Так, русский физиолог И.Р. Тарханов доказал, что мелодии (именно мелодии), доставляющие человеку радость, благотворно влияют на сердечно-сосудистую систему: замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, расширяют сосуды и нормализуют артериальное давление, в то время как раздражающая музыка вызывает противоположный эффект. Мелодичная музыка нормализует секрецию желудочного сока. По данным английского ученого Л. Демлинга, такое воздействие оказывают симфонические произведения. Он обнаружил, в частности, что прослушивание произведений Моцарта и Бетховена помогает быстрому заживлению язвы желудка. Ряд европейских исследователей установили, что наиболее благотворно на организм человека действует фортепианная и скрипичная музыка. Музыка оказывает общеукрепляющее воздействие! Этот факт доказал российский академик В. М. Бехтерев, который первым занялся изучением этого вопроса.

Из всего выше сказанного, можно сделать вывод: в совместной работе с детьми вы можете включать музыкальные произведения (рекомендуемой программой), петь с детьми детские песни, и не обязательно для этого нужен магнитофон.

**ПСИХОГИМНАСТИКА.**

           Психогимнастика в музыкальной деятельности, прежде всего, направлена на обучение элементам техники выразительных движений, на использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств и на приобретение навыков в саморасслаблении.

 Дети изучают различные эмоции и учатся управлять ими, овладевают азбукой выражения эмоций. Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения.

Порой нам взрослым стоит огромных усилий контролировать свои эмоции, сдерживаться, скрывать их от посторонних. Чтобы научить малыша сдерживать, контролировать свои эмоции, дайте ему почувствовать этот «контроль» и как он «работает» в игровой форме. Вам могут пригодиться в трудную минуту упражнения на расслабление, снятие напряжения, создание игровой ситуации. (Предложить картотеку психогимнастики для детей дошкольного возраста)

А для нас, для педагогов, я предлагаю такие психологические упражнения для релаксации, которые можно делать каждый день. Хотите расслабиться и немного отдохнуть после тяжелого рабочего дня?

**Упражнение «Забыть о проблемах»**

Это 5-минутное упражнение нужно делать в самом конце рабочего дня. Ваша цель – оставить повседневные проблемы на рабочем месте, чтобы не «нести» их домой.

Сядьте так, чтобы вам было удобно. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем дыхании, прислушайтесь к нему. Подумайте о том, чего вы сейчас хотите, и мысленно повторяйте эту фразу. Например: «Я хочу уйти с работы со спокойной душой». При этом продолжайте глубоко дышать. Постепенно напряжение, характерное для рабочей обстановки, исчезнет, появится чувство безопасности.

Дайте себе понять, что рабочий день кончился. Мысленно скажите себе: «Хватит работать» или «Я иду домой». Можете загадать желание, например: «Пусть работа, проделанная мною сегодня, принесет мне пользу». Еще немного глубоко подышите и откройте глаза. Теперь вы готовы отправляться домой.

**Упражнение «Найти решение»**

Бывает, что вечером у вас появляется тревожное состояние: вы волнуетесь, не можете расслабиться после рабочего дня, а иногда и заснуть не удается. Попробуйте сначала понять, что вас беспокоит, почему вам не по себе. В чем причина такого состояния – какой-то человек или произошедшее днем событие? Определив проблему, постарайтесь ее решить.

Расположитесь как можно удобнее, закройте глаза и слушайте свое дыхание в течение минуты. Подумайте о том, чего вы хотите, и повторяйте про себя эту фразу. Например: «Я хочу отдохнуть и успокоиться». Затем подышите еще немного. Теперь сосредоточьтесь на том, что вас беспокоит: проблемы со здоровьем, отношения с близкими, с коллегами… Мысленно задайте себе вопрос: «Как найти выход из этой ситуации?» Возможно, после этого ответ найдется сам по себе. В вашей голове возникнет слово или картинка, являющаяся ключом к решению проблемы.

Если вы задали вопрос несколько раз, а ответа так и не получили, не расстраивайтесь. Подумайте о том, что многие задачи решаются далеко не сразу. Пообещайте себе снова попытаться найти решение, когда сможете. Теперь откройте глаза и больше не думайте о проблемах.

**Следующий вид оздоровления: ДЫХАТЕЛЬНАЯ И АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА.**

Выполнение дыхательной  гимнастики помогает сохранить, укрепить здоровье ребенка. Она дает возможность зарядиться бодростью и жизнерадостностью, сохранять высокую работоспособность. Гимнастика хорошо запоминается и после тренировки выполняется легко и свободно.

Кроме того**, дыхательная гимнастика** оказывает на организм человека комплексное лечебное воздействие:

1.      Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;

2.      Способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;

3.      Улучшает дренажную функцию бронхов;

4.      Восстанавливает нарушенное носовое дыхание;

5.      Исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

Гимнастикой можно заниматься как индивидуально, так и со всей группой, в любое время дня (исключая 20 минут до еды и 1 час после еды). Комната для занятия должна быть хорошо проветрена.

**ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА**.

Кончики пальцев — есть второй головной мозг. В жизнедеятельности человека рука играет важную роль на протяжении всей его жизни. Дотрагиваясь до чего-либо рукой, человек сразу же узнает, что это за вещь. Работа пальцев рук действительно бесконечно разнообразна и важна для каждого человека. Пальцами можно трогать, брать, поглаживать, зажимать … Невозможно, перечислить все глаголы, описывающие все, что можно делать нашими руками, пальцами.

Систематические упражнения по тренировке движений пальцев наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Формирование словесной речи ребенка начинается, когда движения пальцев рук достигают достаточной точности. Развитие пальцевой моторики подготавливает почву для последующего формирования речи. Поскольку существует тесная взаимосвязь и взаимозависимость речевой и моторной деятельности, то при наличии речевого дефекта у ребенка особое внимание необходимо обратить на тренировку его пальцев.

Таким образом, роль стимула развития центральной нервной системы, всех психических процессов, и в частности речи, играет формирование и совершенствование тонкой моторики кисти и пальцев рук. Упражнения с младшими дошкольниками необходимо выполнять в медленном темпе от 3 до 5 раз сначала одной рукой, затем другой, а в завершение — двумя руками вместе. Указания ребенку должны быть спокойными, доброжелательными и четкими.

На музыкальных занятиях пальчиковые игры могут проводится и под музыку — как попевки, песенки, сопровождаются показом иллюстраций, пальчикового театра.

Для педагогов особое место занимают «пальчиковые сказки»- знакомые дошкольникам - «Рукавичка»,»Теремок»,»Колобок» и др. адаптируются для возможности их показа движениями рук и чаще всего имеют стихотворную форму.

Таким образом: Регулярное включение в ход занятия музыкальных пальчиковых игр: стимулирует действие речевых зон коры головного мозга детей; совершенствует внимание и память; формирует ассоциативно-образное мышление; облегчает будущим школьникам усвоение навыков письма.

**РИТМОПЛАСТИКА.**

Основная направленность элементов ритмопластики на музыкальных занятиях, — психологическое раскрепощение ребенка через освоение своего собственного тела как выразительного ("музыкального") инструмента.

Танцы, ритмичные движения – физиологическая потребность детского развивающегося организма. Они  мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, музыкальность, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение, способствуют выработке многих веществ, необходимых детскому организму.

   Ритмичные и плавные движения усиливают приток крови к легким – они полнее насыщаются кислородом. Сердце работает ритмичнее, активно подавая кровь ко всем органам, доставляя кислород, питательные вещества и полнее забирая вредные продукты обмена.        Нагрузка на мышцы живота нормализует работу кишечника и желудка. Движения укрепляют сон лучше, чем любое снотворное.

         Быстрота реакции, координация движений, осознанное овладение танцевальными, ритмическими движениями имеют значение и для умственного развития детей. На музыкальных занятиях  ребенок занимается ритмопластикой   в коллективе, а это способствует развитию у детей организованности, дисциплины, ответственности, взаимовыручки, внимательного отношения к окружающим, самостоятельности.

Много радости и восторга приносят детям ритмические движения и танцы. Не имеет особого значения и возраст детей. Малыши особенно любят ритмичные движения под музыку, к тому же у них еще нет чувства застенчивости, как у старших детей.

По тому, как ребёнок ходит, бегает, прыгает, можно судить о его физическом развитии, умении координировать движения, эмоциональном настроении. Если у ребёнка плохо развиты основные движения, то с ним весьма трудно разучивать танцы и игры: все они включают ходьбу, бег или прыжковые движения. Чем больше двигательный опыт  ребёнка, тем больше уверенности он приобретает. Кроме того, движения служат стимулом для созревания нервных связей. Ограничение ребёнка в движении может явиться одной из причин задержки его психического развития.

   Музыкально  - ритмические  упражнения способствуют формированию:

1)         опорно – двигательного аппарата;

2)        хорошей осанки;

3)        пластики, гибкости и растяжки;

4)        умению двигаться согласованно с музыкой.

    Дошкольник пластичен, поэтому можно исправить все виды патологий. Но можно и навредить.  К сожалению, мы никак не отойдём  от практики затягиваний, например, весьма продолжительное  чтение стихов на празднике. Длительная статика категорически вредна.  Больше 1 – 1,5 минут нельзя сидеть или стоять в одной позе. Вредны длительные упражнения, дающие большую нагрузку на опорно – двигательный  аппарат. Нельзя  перегружать локоть, лодыжки, коленки, пяточную кость. Следует до конца выпрямляться после наклонов, поворотов; постоянно следить за дыханием. Работая с детьми над ритмическими  упражнениями,  педагог должен добиваться точного выполнения движений, следить за правильностью осанки. Нарушения осанки сказываются не только на внешнем виде ребёнка, но и на его здоровье: неправильное положение тела ведёт к сужению грудной клетки и искривлению  позвоночника, что затрудняет работу сердца и лёгких. Основные требования к осанке заключаются в следующем: плечи опущены и отведены несколько назад, голова приподнята, спина прямая, грудная клетка выступает вперёд, живот подтянут.

Очень важна на занятиях по ритмопластике музыка. Правильно подобранная музыка – успех занятия. Музыка регулирует движения и дает четкие представления о соотношении между временем, пространством и движением, воздействует на эмоции детей, создавая у них определенное настроение, при этом влияет на выразительность детских движений.

Требования к подбору музыки

Подбирая музыку, необходимо стремиться к тому, чтобы она отвечала требованиям высокой художественности, воспитывала вкус ребенка, обогащала его разнообразными музыкальными впечатлениями и при этом вызывала моторную реакцию, была удобной для двигательных упражнений.

С точки зрения доступности музыка для движения должна быть:

— небольшой по объему (от 1,5 минут для младших до 3-4-х минут для старших);

— умеренной по темпу (умеренно быстрая или умеренно медленная) для младших дошкольников и разнообразной (быстрой, медленной, с ускорениями и замедлениями) для старших;

— 2-х или 3-частной (каждая часть музыки — контрастная по звучанию), с четкой, ясной для младших дошкольников и разнообразной по форме (вариации, рондо и т.д.) для старших детей;

— музыкальный образ, характер, настроение музыкального произведения должны быть понятны детям (например, музыка изобразительного характера — «дождик», «ветер качает листики», «зайчик прыгает» и т.д. — для малышей и более сложная по художественному образу, настроению — в соответствии с музыкой — для старших).

Желательно, чтобы музыкальные произведения были достаточно разнообразными по жанру (плясовые, колыбельные, песни, маршевые мелодии) и по характеру (веселые, задорные, спокойные, грустные, шутливые, торжественные, изящные и т.д.).

Требования к подбору движений

В ритмической пластике движения должны соответствовать музыке, а также быть:

— доступными двигательным возможностям детей (с точки зрения координации движений, ловкости, точности, пластичности);

— понятными по содержанию игрового образа (например, для младших — мир игрушек, окружающей природы, персонажи популярных мультфильмов; для старших — герои волшебных сказок, переживаниями различных состояний и т.д.);

— разнообразными, включающими различные исходные положения: стоя, сидя, лежа, на четвереньках, на коленках и пр.

Движения, совершаемые под музыку, выполняются легче, дыхательный аппарат работает более энергично, увеличивается глубина дыхания, повышается поглощение  кислорода.

**Пение** является основным средством музыкального воспитания. Дети любят петь и охотно поют. При соблюдении гигиенических условий, то есть при проведении занятия в проветренном  чистом помещении, пение способствует развитию и укреплению лёгких и всего голосового аппарата. По мнению врачей, пение является лучшей формой дыхательной гимнастики. Голосовой аппарат отличается от голосового аппарата взрослого. Гортань с голосовыми связками в 2-3 с половиной раза меньше, чем у взрослого. Голосовые связки тонкие, короткие. Звук, образовавшийся в гортани, - очень слабый. Он усиливается резонаторами. Различают верхний головной резонатор (полости глотки, рта и носа) и нижний, грудной (полости трохей и бронхов). У детей грудной резонатор развит слабо, преобладает головной. Поэтому детский голос очень лёгкий, не сильный, но часто звонкий.

   При обучении дошкольников пению надо следить за тем, как дети сидят, стоят, держат корпус, голову, как открывают рот. Во время пения дети 5-6 лет должны сидеть прямо, не прислоняясь к спинкам стульев, т.к. в таком положении у них лучше работают дыхательные мышцы. При слушании музыки дети могут прислоняться к спинкам стульев. Дети 2-3-4 лет могут сидеть, опираясь на спинки стульев, ноги ставят прямо на пол, руки кладут на колени, ближе к туловищу. Голову держат прямо, не напрягая и не вытягивая шею. Рот надо открывать вертикально, а не в ширину во избежание  крикливого звука. Разучивают песни дети всегда сидя. Разученные песни следует петь стоя, т.к. при этом дыхательные мышцы, даже у трёхлетних детей, работают лучше и звучность пения заметно улучшается. При пении стоя голова держится прямо, руки опущены или убраны за спину. При пении надо чередовать положения «сидя», «стоя». Постоянное пение стоя утомляет детей, мешает созданию спокойной удобной обстановки. Длительное пение сидя так же вредно, т.к. вызывает застой крови, главным образом в нижней части тела. При пении сидя недостаточно расширяется грудная клетка, слабо работают дыхательные мышцы, что ведёт за собой ослабленное поверхностное дыхание. Смена положений при пении является своего рода разрядкой и снижает утомление, если таковое появляется. Музыкальный руководитель , воспитатели должны не только знать репертуар детских песен, владеть методикой пения, но и уметь беречь детский голос. А так же следить за тем, чтобы дети пели естественным голосом, не пели слишком громко. Да и сами педагоги не должны громко говорить с детьми. Заботясь о создании спокойной обстановки, об уменьшении шума в группе, воспитатель тем самым оберегает детский голос. Крик, шум портит голос, притупляет слух детей и отрицательно влияет на их нервную систему.

Музыкальные занятия с использованием технологий здоровьесбережения эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов. Организация в ДОУ музыкальных заня­тий с использованием этих технологий поможет обеспечить более бережное отношение к физическому и духовному здоро­вью воспитанников, выявить и развить музыкальные способности и творческий потенциал каждого малыша. Знания, полученные детьми на занятиях, будут способствовать формированию привычки жить в гармонии с самим собой, со своей семьей и окружающим миром.

Успех занятий невозможен без совместной деятельности музыкального руководителя и воспитателя, который активно помогает, организует самостоятельную деятельность детей в группе.